

# MA SEMAINE DE MENUS DU 03 AU 09 JUILLET 2017

## Ma semaine de menus du 03 au 09 Juillet 2017

Avec cette chaleur estivale, difficile de faire l'équilibre entre le cru et le cuit



### **Le Rio Paraguay**

#### Lundi 03 juillet

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 60 g de pain de seigle intégral (4pp-4 sp ) – 50 g de ricotta ( 3pp- 3 sp)

10h : 2 figues (0pp- 0 sp)

Midi : tomates à la croque au sel (0pp- 0 sp) – tartare de cabillaud (4pp- 3 sp) -100 g de riz basmati cuit (3pp- 3 sp) – coupe de fraises + 2 boules de sorbet hypoglucidique Thiriet (2pp- 2 sp) –thé vert sans sucre

16h : menthe froide sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2pp- 2 sp) – 1 flan maison (2pp- 2 sp)

Soir : salade composée 100g de pommes de terre + haricots verts + œuf dur + 1 c à c d'huile (5pp – 5 sp) – 2 petits suisses 0 % ( 1pp- 1 sp) – 1 nectarine ( 0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : Mettre 2 œufs durs le soir dans la salade ( 8 sp) et remplacer les petits suisses par 1 yaourt 125 g % ( 2sp) .A midi, mettre 120 g de riz ( 4sp)

#### Mardi 04 Juillet

Matin : thé vert sans sucre (0pp- 0 sp) – 3 tranches de pain de mie ww (4pp- 4 sp) – 2 saint Moret allégés (2pp- 2 sp)

10 h : 1 pomme cannelle au four (0pp-osp)

Midi : concombre à la crème (1pp- 2 sp) –rôti de porc aux pêches de vigne (4pp- 4 sp) – 150g de purée maison (4pp- 4 sp) -1 yaourt 125 g 0% ( 1pp- 2 sp) –thé vert sans sucre

16h : infusion froide fruits rouges sans sucre (0pp- 0 sp) -10g de noix (2pp- 2 sp) – 10 g de chocolat noir 99 % (1pp- 3 sp)

Soir : salade laitue pointes d'asperges + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp)- 1 œuf coque (2pp- 2 sp) – 30 g de pain de seigle intégral (2pp- 2 sp) – 30 g de merzer (2pp- 2 sp) – cerises (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

### **Mercredi 05 Juillet**

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp)- 4 wasas légers (4pp- 4 sp) -2 vache qui rit allégées (2pp- 2 sp)

10h: abricot (2) (0pp- 0 sp)

Midi: melon (0pp- 0 sp) – poêlée de poulet au bacon et petits pois (7pp- 7 sp) -1 yaourt chèvre 0 % 125 g (1pp- 2 sp)-thé vert sans sucre

16h : 1 thé froid sans sucre (0pp- 0 sp)- 10 g de noix (2pp- 2 sp)-1 flan maison (2pp- 2 sp)

Soir : salade roquette +10 g de parmesan + 1 c à c d'huile de noix ( 2 pp- 2 sp) -1 crêpe de blé noir jambon ratatouille ( 3pp- 4 sp) – 1 crêpe de froment + 2 c à c de confiture ( 3pp- 5 sp) – salade de fruits maison ( 0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : le compte est bon

### **Jeudi 06 Juillet**

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 2 tranches de pain de mie

ww (2pp- 2 sp) -10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp) – 2 c à c de cacao sans sucre (1pp- 1 sp)

10h : 1 banane (0pp- 0 sp)

Midi : 120 g de rôti de porc froid moutarde ( 4pp- 3 sp) – salade de 120 g de lentilles + 1 c à c d'huile ( 4pp-4 sp) – mousse abricot avec 125 g de yaourt 0 % ( 1pp- 2 sp) – thé vert sans sucre

16h : menthe froide sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g de noix (2pp- 2 sp) – 1 flan maison (2pp- 2 sp)

Soir : assiette rose de saumon fumé (8pp-9sp) -1 faisselle 0 % 125 g (1pp- 2 sp)

Pour 30 sp : mettre soit 150 g de rôti de porc (4 sp) ou 3 tranches de pain de mie le matin (4 sp) et remplacer la faisselle du soir par 2 petits suisses 0 % (1sp)

### **Vendredi 07 Juillet**

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) – 60 g de pain intégral (4pp- 4 sp) -10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp) – 1 tranche de jambon de poulet (1pp- 1 sp)

10 h : 1 pêche (0pp- 0 sp)

Midi : salade laitue radis concombre +1 c à c d'huile ( 1pp- 1 sp) – 90 g de côtes d'agneau au gril ( 6pp- 6 sp) – 150 g de pommes de terre en robe des champs ( 3pp- 3 sp) – 100 g de fromage blanc salé ( 1pp- 1 sp) –cerises ( 0pp- 0 sp) –thé vert sans sucre

16h : citronnade sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g d'amandes (2pp- 2 sp) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp)

Soir : salade froide de ratatouille (2pp-2 sp)- 30 g de gruyère allégé (2pp- 2 sp) – 2 tranches de pain de mie ww (2pp- 2 sp) – ananas (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : remplacer soit les cerises de midi ou l'ananas du soir par 100 g de compote sans sucre ( 3 sp)

### **Samedi 08 Juillet**

Matin : thé froid sans sucre (0pp- 0 sp) – 2 wasas légers (2pp- 2sp) – 2 tartare light (2pp- 2 sp)

10h : 1 pomme (0pp- 0 sp)

Midi :  $\frac{1}{2}$  petit melon (0pp- 0 sp) – poulet à la broche et ses accompagnements (7pp- 6 sp) -1 gâteau (1 polonaise (pp- sp ? 8pp- 10 sp ?) –thé vert sans sucre

16h : grenadine sans sucre (0pp- 0 sp) – 10 g d'amandes (2pp- 2 sp) –

Soir : sala roquette mâche betterave + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) -1 crêpe de blé noir ratatouille jambon (3pp- 4 sp) – mousse pêche avec 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp)

Pour 30 sp : rajouter 1 yaourt 125 g à 16h ( 2 sp)

### **Dimanche 09 Juillet**

Matin : thé sans sucre (0pp- 0 sp) -2 crumpets (4pp- 4 sp) – 10 g de beurre à 41 % (1pp- 2 sp) – 2 c à c de confiture (1pp- 2 sp)

10 h : 1 nectarine (0pp- 0 sp)

Midi : verrine mousse avocat crabe (3pp- 3 sp -recette du 03 07 2017) – cuisses de grenouilles à la crème d'ail ( 4pp- 4 sp recette du 12 06 2017 ) –haricots verts ( 0pp- 0 sp) –mousse framboise avec 2 petits suisses 0 % ( 1pp- 1 sp) – 1muffin à la framboise( 2pp- 3sp) – thé vert sans sucre

16h : 1 citronnade sans sucre (0pp- 0 sp) -10 g de noix (2pp- 2 sp)- 100 g de fromage blanc cannelle (1pp- 1 sp)

Soir : salade de lentilles 100 g + 80 g de thon + tomates

poivrons + 1 c à c d'huile (5- 4 sp)-1 flan maison (2pp- 2 sp) – 1 pêche (0pp- 0 sp)

Pour 30 sp : soyons gourmandes, c'est dimanche : 4 c à c de confiture le matin (4 sp) !